



# ПОРАДНИК

ПЕРША ЕМОЦІЙНА ДОПОМОГА ДЛЯ БАТЬКІВ

**Katarzyna  
Działa-Pawłowska**



**DKMS**   
ПОКОНАЈМЫ НОВАТВОРЫ КРВИ



**DZIECIAKI  
CHOJRAKI**

# ПОРАДНИК

Перша емоційна допомога  
для батьків



## Шановні батьки та опікуни!

Коли в сім'ї з'являється важко (хронічно) хвора людина, життя сім'ї кардинально змінюється - особливо коли хворіє дитина. У такій сім'ї всі її члени «хворі». Дитина має діагноз і переживає хворобу як фізично так і психічно, а інші члени родини переживають хворобу, насамперед, психічно і відчувають емоційний біль. Це є момент величезних змін, особливо це стосується зміни ролей: здорова дитина стає хворою, працюючий батько стає опікуном хворої дитини, брати і сестри здорового брата/сестри раптово втрачають на якийсь час близькість своїх батьків і хворих братів і сестер. В будинку можуть почати жити інші люди, необхідні для підтримки сім'ї.

Масштаби змін у сімейному житті, спричинені хронічною хворобою дитини, часто стають причиною напруги та внутрішніх конфліктів кожного члена сім'ї, а також конфліктів між членами родини. В ситуації, коли дитина серйозно хворіє, з'являється цілий спектр емоцій і думок, і всі вони є нормальними, тому що інформують про те, що переживає опікун дитини. Лікування хронічного захворювання пов'язане з різкими змінами настрою у батьків і дітей, що лікуються, і це теж природньо.

Пам'ятайте, що всі почуття відіграють важливу роль у нашому житті, тому всі вони необхідні і добрі, хоча такі, як: страх, смуток, гнів, жаль, безпорадність, провина, завдають нам дискомфорт у емоційного білю.

У цьому посібнику я вам покажу, як ми можемо суттєво впливати на свої думки, ставлення та емоції, до кого звертатися за допомогою та як подбати про емоційну рівновагу.



Катажина Дзял-Павловська  
Психолог, психотерапевт, психоонколог

## Про що говорять наші емоції?

Кожна людина індивідуально інтерпретує діагноз захворювання. Це тлумачення залежить від різних факторів, наприклад, від попереднього життєвого досвіду, а також від того, як люди досі справлялися з життєвими труднощами. Ви можете сприймати хворобу вашої дитини як виклик, загрозу чи шкоду. Кожне з перерахованих вище установок пов'язане з різними емоціями:



Батьки, які сприймають діагноз хвороби як шкоду, в основному відчуватимуть жаль, гнів, безпорадність і шукатимуть винних.



Батьки, які сприймають хронічне захворювання як загрозу, відчувають сильну тривогу.



Батьки, які сприймають хворобу як виклик, почуваються сильнішими і зосереджуються на співпраці з лікарями та пошуку того, що може допомогти його дитині.

Останнє ставлення, як неважко здогадатися, є найбільш здоровим для батьків і хворої дитини.

## Як зрозуміти емоції, які часто виникають, в момент хвороби дитини?



**ГНІВ:** інформує нас про наші незадоволені потреби, напр.: потреба в безпеці. Іноді це прикриття для інших емоцій, які важко показати, таких як тривога, паніка, занепокоєння. Також це може бути реакцією на неприйняття всього, через що проходять батьки після встановлення діагнозу дитині. Хоча говорити, що гнів — це погана емоція, це спрощення. Гніву може вмотивувати діяти, отримувати більше інформації та робити позитивні зміни у своєму житті.



**СМУТОК:** це результат втрати дитиною здоров'я та зіткнення з власною безпорадністю щодо страждання дитини.



**СТРАХ:** з'являється, коли ситуація сприймається як небезпечна та загрозна, і батьки не відчують себе в змозі впоратися із загрозою. Це результат накопичення повсякденної турботи про дитину, її життя, здоров'я інших членів сім'ї та свій фізичний стан у контексті необхідності тривалого догляду за хворою дитиною.



**Ненависть, огида, відраза:** емоції, які важко визнати. Ці відчуття можуть бути викликані виділеннями хворої дитини, каліцтвом, кровотечею або запахом. Ці ситуації можуть супроводжуватися нудотою, блювотою або бажанням віддалитися чи навіть втекти.

**Пам'ятайте!**

Батьки то найкраща опора для дитини. Але щоб мати сили довго підтримувати свою хвору дитину протягом довгого часу, батьки теж потребують підтримки. Скористайтеся підтримкою родини, друзів, волонтерів або людей доброї волі.

Варто розглянути різні форми підтримки:



**Підтримка у виконанні завдань** – коли хтось може зробити покупки для лікарні або приготувати їжу для батьків, які доглядають за дитиною, взяти на себе домашні обов'язки батьків, тощо.



**Емоційна підтримка** – від людини, яка може вислухати батьків, поговорити з ними або помовчати, поплакати або обійняти.

**Пам'ятайте!**

Користайтеся послугами професіоналів, які є поруч із вами в лікарні: лікарів, психолога, психоонколога, капелана, тощо.

Наш настрій залежить від людей,  
які нас оточують.  
Тому будуюмо відносини свідомо.

У цей час можуть відбутися зміни з близькими людьми. Хтось може впоратися з роллю підтримки, хтось ні – це природний процес. З'являються нові знайомі та друзі, часто то батьки, які зустрілися в лікарні, які розуміють один одного без слів. Варто зосередитися на новому джерелі підтримки і поберегти свої сили, не впадаючи у відчай через те, що ваш нинішній друг не має сил бути опорою. Також корисно обмежити контакти з людьми, які негативно впливають на того, хто підтримує хвору дитину.

Напруга зменшується, коли ми задовольняємо наші основні потреби, такі як поживна їжа чи сон, які допомагають підтримувати психічне та фізичне здоров'я.

Інші ефективні методи боротьби  
з емоціями:



**ПЛАЧ** – дає полегшення та зменшує напругу в організмі, оскільки сльози мають склад, схожий на серотонін, рівень якого підвищується завдяки, наприклад, антидепресантам. Наше тіло своєю природною мудрістю хоче нам допомогти, виділяючи сльози. Люди мають здатність відкидати плач. Якщо ви блокуєте свій плач перед незнайомцями, ви можете проливати сльози, перебуваючи в безпечному для себе середовищі.



**БУДЬТЕ РОЗУМІЮЧИМИ ТА НИЖНИМИ ДО СЕБЕ** – немає ідеальних людей. Не чекайте від себе занадто багато. Одна з найкорисніших навичок – навчитися прощати собі свої помилки та вчитися на них.



## Як подбати про свою емоційну рівновагу?

### Пам'ятайте!

З пустого і Соломон не налле - обов'язково заряджайте свої батарейки!

Людина, яка підтримує дитину, може подбати про свою емоційну рівновагу, виконуючи дії, які дають їй відчуття спокою та радості. Дайте собі відповідь на питання: Що може покращити мое самопочуття? Це може бути прогулянка, читання книги, перегляд гумористичного шоу, хвилина тиші на самоті, прослуховування музики, розмальовування, біг, йога, масаж.

Щоб подбати про себе, вам не завжди потрібно виходити з лікарні та залишати свою дитину. Ви можете робити щось для себе, залишаючись у кімнаті з дитиною, наприклад, розмальовувати, слухати музику, дивитися гумористичне шоу, грати в настільні ігри тощо. Важливо, щоб ви не відмовлялися від себе.

Часто особи, які піклуються, забувають про пристрасть, що дає їм радість і відпочинок. З'являються, навіть, думки, що не можна дозволити собі почуватися добре чи сміятися, коли близька мені людина хворіє. **А де взяти сили підтримати дитину без власних заряджених батарейок?** Розум підтримуючої особи потребує відпочинку від обов'язків, пов'язаних із підтримкою. Потрібно лише приділяти кілька хвилин на день собі, і ви будете більш спокійним і творчими батьками.

### Пам'ятайте!

Щоб втішити дитину в її стражданнях, спочатку забезпечте комфортом себе.

Важкі емоції, які ви відчуваєте, є результатом кружляння думок і запитань у вашій голові:

- Чи одужає моя дитина від хвороби?
- Коли вона буде здоровою?
- Що я зробив/ла не так, що моя дитина захворіла?
- Чому це сталося з нами?
- Чи зможу я утримувати свою дитину? А що з іншими дітьми?

## Порадити собі з емоціями означає їх виявити і вчитися з них, а також усвідомлювати звідки вони беруться?

### Що таке емоції і що вони для нас роблять?

Емоції є частиною нашого життя з моменту нашого народження. То емоції немовля, які, наприклад, передаються, плачем, і є першим способом, у який дитина повідомляє про свої потреби (наприклад, голод, відпочинок, обійми). Задовольняючи їх, дитина усмішкою або спокійним сном повідомляє оточуючим, що вона щаслива. З розвитком особистості збільшується обсяг потреб, але змінюється спосіб спілкування з оточенням. У маленьких дітей емоції виражаються в основному невербально, у старших – вербально, а у всіх дітей – через поведінку.

Емоції виконують захисну та інформаційну функції. Ось чому варто навчитися читати свій **емоційний GPS** - внутрішню навігаційну систему, яка є частиною нашої природи. Варто бути виваженим (бути свідомим) щодо свого емоційного стану у співвідношенні до своїх думок. **Помітити власні почуття** – є одним із перших кроків, щоб впоратися з ними та прийняти їх як норму. Найважливіше, щоб батьки спробували дати собі час, щоб зрозуміти та попрацювати над власним діапазоном емоцій.

### Звідки беруться емоції?

Емоції є результатом наших думок. Залежно від того, що ми думаємо про конкретну ситуацію, ми можемо почуватися добре або відчувати дискомфорт, тобто емоційний біль.

Одним із дуже ефективних способів радити з емоціями, які викликають емоційний біль, є метод, розроблений проф. Максі К. Молтсбі, показуючи, звідки беруться емоції. **ABCD** емоцій - це:

**A** – СИТУАЦІЯ, наприклад, діагноз рак у дитини

**B** – ВАШІ ДУМКИ ПРО ЦЮ СИТУАЦІЮ, наприклад, «Рак то важка хвороба».

**C** – ЕМОЦІЇ, ЯКІ ВИ ПЕРЕЖИВАЄТЕ ЧЕРЕЗ СВОЇ ДУМКИ, наприклад, страх

**D** – ДІЇ, ЯКІ ВИ РОБИТЕ ПІД ВПЛИВОМ ЕМОЦІЙ, ЯКІ ВІДЧУВАЄТЕ

Розглядаючи детально те, що сталося і що думали батьки, ми бачимо, чому вони відчували СТРАХ. Тепер важливо зважити, чи перша думка про діагноз заснована на фактах і трансформувати її у здорову, тобто засновану на реаліях лікування даної хвороби.

Приклад: Варто зазначити, що ми знаходимося в лікарні, нам запропонували лікування. Дитина має молодий і міцний організм, клітини імунної системи можуть розпізнавати, знищувати та видаляти ракові клітини, і ці процеси відбуваються без нашого відома з моменту перебування в утробі матері.

Працюючи з негативними думками, ми можемо допомогти собі зменшити стрес і бути більш спокійними батьками під час догляду за хворою дитиною та ефективно покращити якість життя з хворою дитиною в родині.

#### Пам'ятайте!

Не можемо заборонити птахам смутку літати над нашими головами, але ми можемо зробити все, щоб вони не звили гніздо в наших головах.

#### Що відбувається з маленькими дітьми, які переживають важкі емоції?

У маленьких дітей, залишених наодинці з емоційним хаосом, накопичується напруженість і тривожність, що часто проявляється у змінах поведінки: дратівливості (так звана «неслухняність»), труднощах із засипанням (змінюється ритм сну і неспання), нічному не-триманні сечі. Діти можуть замкнутися в собі і гірше співпрацювати з командою людей, які їлікують.

#### А як щодо підлітків?

Підлітки реагуватимуть подібно як малі діти, тільки зміна поведінки може проявлятися у вигляді сильної замкнутості в собі. Тому вони можуть бути дратівливими, «бурчунами», часто маючи проблеми зі сном. Трапляється, що вони відрізаються від однолітків, тому що частіше відчують сором. Їм часто потрібно побути наодинці зі своїми важкими почуттями. Але їх не можна надовго залишати на самоті. Під час кризи кожен потребує підтримки.

Підлітки потребують набагато більше детальної інформації. Вони можуть ставити більше запитань, особливо про вплив захворювання на їх зовнішній вигляд, фізичну форму та функціонування в майбутньому. Варто чекати запитань дитини і відповідати на них згідно з тим, що відомо на даний момент. Важливо розмовляти з підлітками. Вони цього дуже потребують, хоча іноді дорослим може здаватися, що вони не хочуть нашої присутності. Їм потрібна присутність близької людини, її розуміння і терпіння. У цьому віці в організмі підлітка відбувається стільки змін, а хвороба та її лікування є ще однією кризою розвитку.



#### Як підтримати маленьку дитину та підлітка в спробі впоратися з емоційним болем, що спричинили страх, біль та гнів?

Пам'ятаймо, що діти добре зчитують реакцію батьків, навіть якщо батьки нічого не говорять. Діти прекрасно відчують, що щось змінилося, що щось не так. **Тому на початку дуже важливо, щоб батьки подбали про себе, навчилися розпізнавати свої емоції та працювати з ними.** Якщо ви хочете бути підтримкою для своєї хворої дитини, ви повинні, насамперед, подбати про себе, тобто навчитися знижувати рівень стресу, щоб бути для своєї дитини опорою, а не іншим джерелом тривоги. Коли дитина відчуває напругу та емоційний біль своїх батьків, вона хоче захистити батьків від важких емоцій, вона не хоче додавати батькам проблем і тоді залишається одна у своїх стражданнях. Дитина набагато краще пройде процес лікування, якщо батьки забезпечить найкращу якість свого життя в цій складній ситуації.

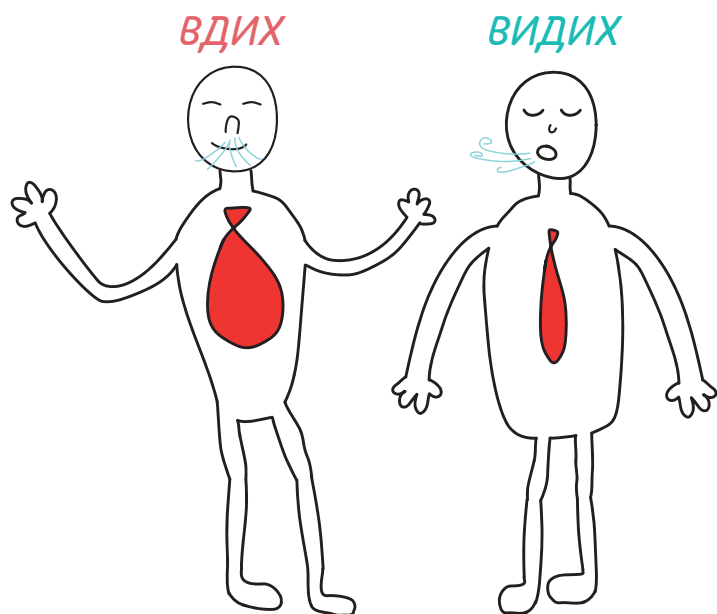
# 1. Дихальні вправи

Усвідомлене дихання ефективно знімає напругу в тілі. Вмостіться зручно, зробіть вдих, затримайте його на мить, а потім видихніть, проговорюючи в голові: розслабся. Дихаючи так кілька разів регулярно, ви побачите, як заспокоюється Ваш розум і тіло стає менш напруженим. Такий спосіб зняти напругу також буде дуже корисним для вашої дитини.

## Інструкція для дитини

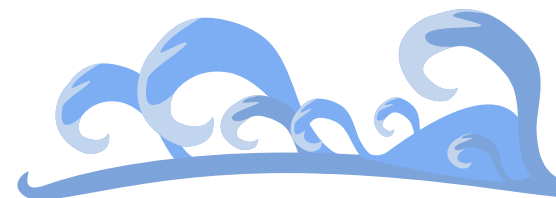
А тепер пограємо в повітряну кульку. Ми будемо повітряними кульками. Наш живіт -це повітряна кулька. Повільно зроби глибокий вдих і наповни кульку повітрям, затримай повітря в кулі, порухавши до п'яти, а потім випусти його. Дихаючи, промовляй собі в голові слова «Я розслабляюся».

Повторіть цю гру кілька разів, і ви відчуєте, як напруга у вашому тілі зменшується, і ви відчуєте себе більш спокійним.



# 2. Масажики

Розмовні масажики є дуже розслаблюючою грою для дітей, наприклад, «Рейки-шпали...», «Йде рак-неборак»... або гра в піцу, яку ми робимо у формі масажу на спині дитини або іншому місці на тілі.



# 3. Робота з уявою при відновленні

Робота зі своєю уявою допоможе вам перетворити страх на душевний спокій. Діти – володарі уяви. Досить сказати їм, що ми за тиждень їдемо на море, як відразу ж у них з'являються картини пірнання у хвилі, збирання мушель, поїдання вафель, тощо. Вони думають про те, що хочуть відчути, що є приємним та приносить радість. Саме на цьому і полягає уява – думати або уявляти щось, що має важливе значення для даної людини.

Основне правило: **Уявіть або подумайте про бажаний результат.**

Кожна людина є експертом з уяви, тому що використовує її протягом усього життя. Завдяки тому, що уява використовується так часто, вона стає автоматичною і несвідомою - як процес дихання.

## Приклад природного способу використання вашої уяви:

Пригадайте, що ви їли вчора на сніданок. Використовуючи свою уяву, помітьте зв'язок між уявою та почуттям. Завдяки своїй уяві ми можемо увійти в стан релаксації.

**Приклад:** попросіть дитину уявити місце, де вона відчуває спокій і безпеку. Це може бути місце, де дитина було насправді, або місце, яке вона придумала. Виберіть спокійний момент для розваги, коли вам ніхто не завадить.

### Інструкція для дитини

Закрий очі. Дихай спокійно. Уяви собі місце, де ти відчуваєш себе в безпеці. Зосередься на цій спокійній сцені і уяви її якомога детальніше. Нехай ця картина буде кольоровою. Долучи до своєї уяви звуки, наприклад, спів птахів, шум води, шурхіт листя, чийсь сміх тощо. Зверни увагу на те, наскільки спокійно та розслаблено ти почувашся в цьому місці. А тепер уяви, що коли ти відкриваєш очі, ти повернешся в кімнату, в якій перебуваєш, з відчуттям радості та спокою.

Варто виконувати такий вид роботи якомога частіше, щоб у стресовій ситуації швидко знайти це безпечне місце в своїй голові і там заспокоїтися.

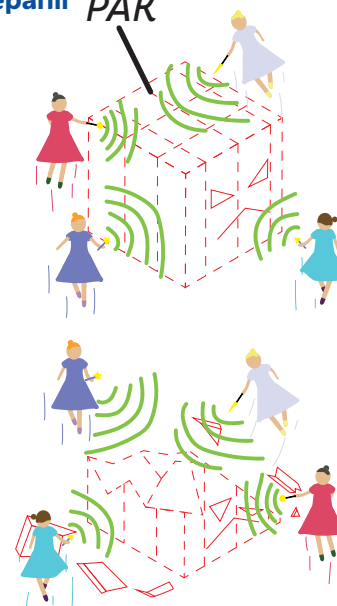
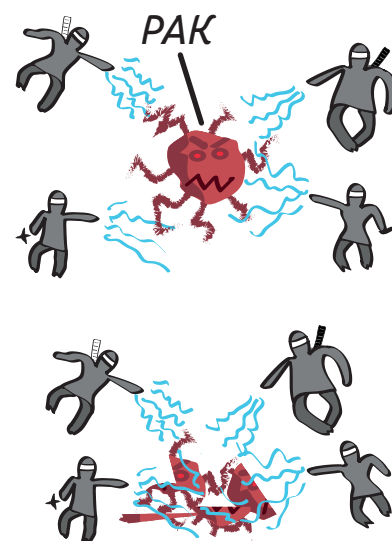
**Важливо:** **Хвилювання** є прикладом нездорового використання уяви. Тобто це просто уява того, чого ми не хочемо. Цього не розвиваємо!

Терапія Симонтона (різновид психотерапії) дає корисні рекомендації:

- Уявіть собі хворобу як виліковну. Ракові клітини є слабкими, дезорієнтованими та деформованими, і вони природним чином розпізнаються та знищуються за допомогою цілющих можливостей організму кожної людини.
- Уявіть лікування, призначене Вашій дитині ефективним, сприймайте його як союзника.

Робота з уявою під час одужання схожа на вивчення мови чи тренування в тренажерному залі. Чим більше Ви практикуєтеся, тим легше це вдається і тим кращих результатів ви досягаєте. Можете подумати, що робота з уявою - це Ваш особистий розумовий тренажер, де ви тренуєте свої здорові думки. Ви можете поєднати розум і тіло, наприклад, намалювавши тіло вашої дитини, її хворобу та все, що її лікує. Робіть це разом з дитиною, незалежно від її віку. Це ефективний процес самолікування для всіх людей, молодих і старих. Можете спочатку поговорити про те, як ви уявляєте (кожен по-своєму) лікування, наприклад, як діє хіміотерапія чи променева терапія.

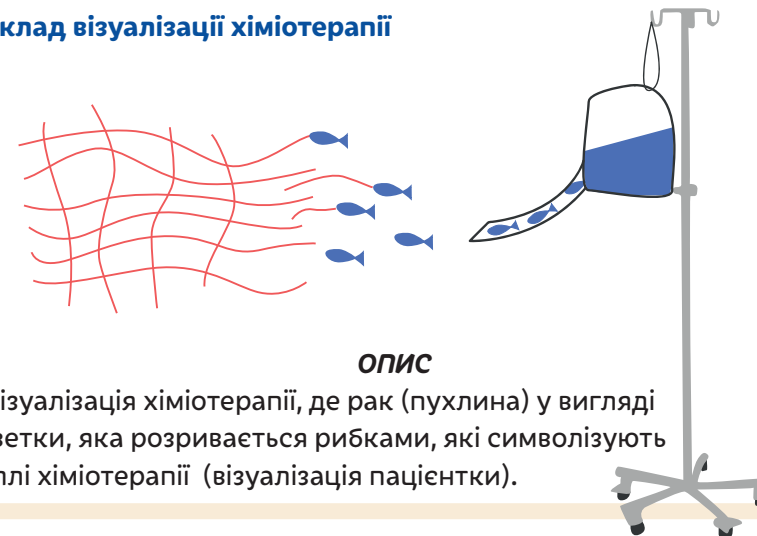
### Приклади візуалізації променевої терапії РАК



#### опис

На малюнку ліворуч можна побачити, як ніндзя своєю силою спалюють рак, і він розпадається. На малюнку праворуч показано, рак, який знищується променевою терапією, промені якої зображені тут як принцеси з чарівними паличками, які ефективно знищують рак.

### Приклад візуалізації хіміотерапії



#### опис

Це візуалізація хіміотерапії, де рак (пухлина) у вигляді серветки, яка розривається рибками, які символізують краплі хіміотерапії (візуалізація пацієнтки).



## Як говорити з дитиною про хворобу та лікування?

Коли дитина захворює, у батьків виникає багато нових, часто дуже стресових завдань, таких як розмова про те, що це за хвороба, як вона лікуватиметься, які її наслідки тощо. Відповіді на наведені вище питання викликають у дитини емоційний біль, через те, що вона дізнається, що її хвороба буде лікуватися довше, ніж застуда, і що вона буде знаходитися в лікарні далеко від рідних і однолітків. Батьки дуже переживають, як дитина сприйме таку інформацію.

### Пам'ятайте!

Те, як ваша дитина буде сприймати інформацію про своє здоров'я та лікування, багато в чому залежить від того, як Ви дасте собі ради з цією інформацією.

Хоча більшість батьків воліли б захистити свою дитину від даної інформації, немає нічого гіршого, ніж залишити дитину без щирої розмови про її хворобу. **Вичерпна інформація про хворобу суттєво впливає на почуття безпеки дитини.** Діти потребують серйозного ставлення до них, вони хочуть мати можливість впливати на те, що з ними відбувається, і знати, що їх чекає.

Важливо адаптувати мову та спосіб інформування дитини до її віку, допитливості та стану здоров'я. Завдяки цьому ситуація виглядатиме більш стабільною для дитини, і вона може краще підготуватися до передбачуваних подій. Дитина отримує знання про хворобу поступово. Це процес, у якому ми завжди стежимо за дитиною, наприклад, відповідаємо на її питання та запитуємо, чи розуміє вона, що ми їй говоримо. **Що робити, коли ми не знаємо як відповісти на запитання дитини?** Ми щиро кажемо, що не знаємо. Ми уважно слухаємо та чесно відповідаємо на запитання дитини (а також на інші форми інформування, наприклад, малювання чи гри).

Побудова почуття безпеки у хронічно хворої дитини, як малюка, так і підлітка, починається з гарного спілкування, відкритості та уважності до того, що вона говорить і до її потреб. Це має бути фундаментальним у розмовах про хворобу та її наслідки.

**НАДІЯ**, що мобілізує сили організму для боротьби з хворобою. Частка надії надає надзвичайної підтримки – вона допомагає пережити кризи, сприяє швидшому психічному дозріванню дитини, допомагає пережити кризис та впоратися з почуттям безпорадності, гніву та неминучості подій.

Маленькі діти мають гарний контакт зі своїм тілом, тому вони дуже відчують емоції в своєму тілі, наприклад, коли стресують, вони кажуть, що у них болить живіт або голова. Це цінна інформація. Ви можете запитати дитину: «Як ти почуваєшся сьогодні?» І якщо відповідь: «Так собі», з'ясуємо, що це означає. Ми можемо попросити дитину намалювати або сказати, де в тілі вона відчуває цей неприємний стан. Батьки можуть заохочувати дитину малювати або розказувати про свої почуття, розповідаючи про свої емоції, наприклад, кажучи: «Я щасливий бути тут з Тобою, і мені так тепло на серці, а на малюноку виглядає так...» Після такого введення дитині може бути легше намалювати і розповісти, про те, що вона відчуває.



Якщо дитина не хоче говорити про те, що відчуває, можна підбадьорити її, пояснивши, що завдяки цьому ми швидше зможемо їй допомогти, що вона не залишиться в цій складній ситуації сама, і що зможе легше пережити емоційний біль.

Щоб покращити якість життя дитини під час лікування, можна разом скласти список речей, які варто робити, оскільки вони приносять радість. Доктор Сімонтон говорив, **що найбільшим ворогом хвороби є веселощі.** Коли ми сміємося, в нашому організмі виробляються гормони щастя – ендорфіни, які зміцнюють імунітет.

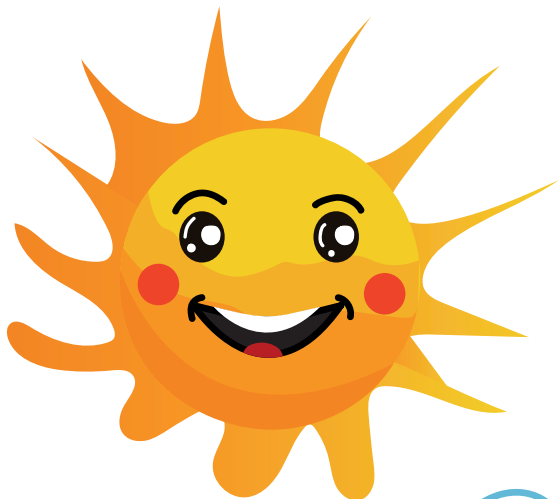
# 1.

## ВПРАВА

Інструкція для дитини: Запиши або намалюй ситуації, в яких ти відчуваєш себе добре, а в яких погано.

### СИТУАЦІЇ, В ЯКИХ ПОЧУВАЄШСЯ ДОБРЕ

(Запиши їх у хмаринках)



### СИТУАЦІЇ, В ЯКИХ ПОЧУВАЄШСЯ ПОГАНО

(Запиши їх у хмаринках)







Пам'ятайте!

Відчуваємо так, як думаємо.

Коли ви разом з дитиною придивляєтеся до емоцій, ви можете поставити їй кілька допоміжних запитань.

Приклади питань:

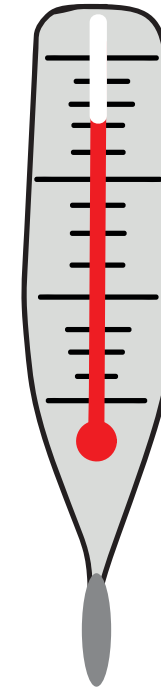
-  -Подумай про те, що змусило тебе засмутитися. Як хтось зміг зрозуміти, що Тобі сумно?
-  -Як виглядає Твоє обличчя, коли Тобі сумно?
-  -Як функціонує Твоє тіло, коли Тобі сумно?
-  -Як Ти поводишся, коли Тобі сумно?



## 2.

### ВПРАВА

Інструкція для дитини: Уяви, що рівень Твоєї емоції, напр смутку, можеш показати мені на термометрі. Познач це на ньому.

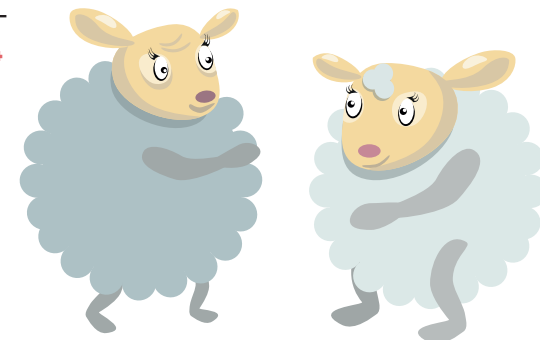


10. Дуже сильний
- 9.
- 8.
7. Досить сильний
- 6.
- 5.
4. Слабкий.
- 3.
- 2.
1. Дуже слабкий.

## 3.

### ВПРАВА

Просто обійміть свою дитину, а потім обійміть себе. Дослідження показують, що нам потрібно **4** «обіймашки» на день, **8** «обіймашек» на день зміцнюють нашу імунну систему, а **12** «обіймашек» на день спонукають нас розвиватися.



## Корисна література



Саманта Сноуден М.А., Ваша спокійна дитина. 50 вправ, які допоможуть дітям контролювати гнів, Видавництво «Сенсус».



Стожка-Гаврисяк А., Саморегуляція. Розповіді для дітей про те, як діяти, коли емоції беруть верх, Соціальний Інститут Видавництва "Знак".



Бейлі А., Чіаррокі Дж., Хейз Л., У пастці думок – для підлітків. Як ефективно боротися з депресією, стресом і тривогою, GWP Гданське Психологічне Видавництво.



Молтсбі М.С. Вірга М. мл., ДеБернарді М., Абетка твоїх емоцій, Видавництво Домініка Ксерського "Вулкан".



Едвардс А., Дієго почувається надто сильним, Видавництво ЛЕВИЗ.

Проект профінансований  
за рахунок гранту Фонду DKMS

**Видавництво:**  
Dzieciaki Chojraki  
Асоціація Підтримки Трансплантації  
Кісткового Мозку та Дитячої Онкології

**Відповідальний редактор:**  
Katarzyna Grunt-Segień

**Координатор видавництва:**  
Marlena Fiedorow

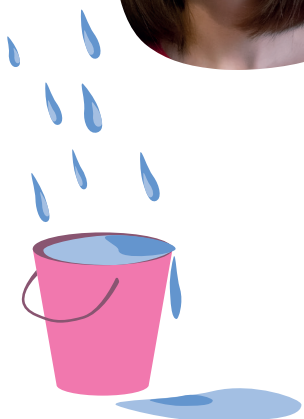
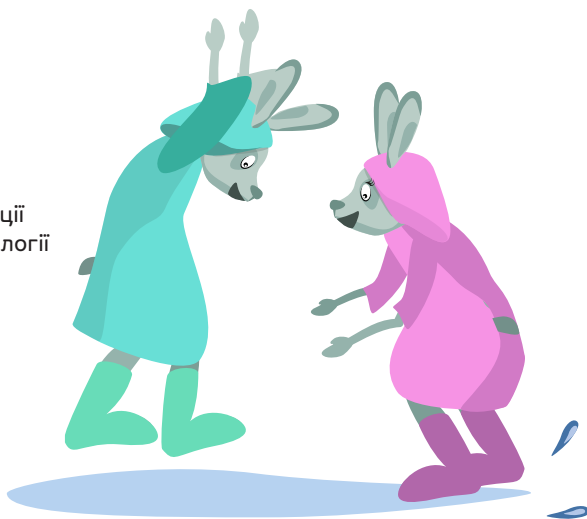
**Редактор:**  
Anna Kołodziejska

**Графічний дизайн, набір і верстка:**  
IlustraDorka D&D Domagala

Познань 2023

1-е видання

**Друк:**  
Друкарня Акциграф



## ПРО АВТОРА

**Катажина Дзяла-Павловська:**  
психолог, психотерапевт,  
психоонколог. Проводить терапію  
в когнітивно-поведінковому  
напрямку, черпає інструментарій  
з екзистенціального підходу та понад  
20 років працює індивідуально та  
в групах, з онкохворими та їхніми  
родичами, за Програмою Сімонта.  
Підтримує хронічно хворих дітей  
та їхніх батьків. Керує групами  
підтримки людей у жалобі. У своїй  
терапевтичній роботі допомагає  
заново відкрити себе, свої потреби,  
емоції, навчитися спілкуватися  
з собою м'яко, до повного сприйняття  
комунікації з самими собою.